الشفقة بالذات وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

Self-Compassion and Its Relationship to Parental Attitudes and Life-Satisfaction among Mothers of Children with Mental Disabilities

إعـــداد

أ/ دعاء فتحي معوض عيسى

باحثة ماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية)

إشراف

أ.د/ نبيه إبراهيم إسماعيل

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.د/ عبدالعال حامد عجوة

أستاذ علم النفس التربوى

كلية التربية – جامعة المنوفية

Blind Reviewed Journal

المستخلص

هدف البحث الحالى إلى دراسة الشفقة بالذات وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية. ويتحدد هذا البحث بخصائص العينة المستخدمة فيه والتى تكونت من (٥٠) أمًا لأطفال معاقين عقلياً. ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفى وأجاب المشاركون على مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff,2003a) وتعريب محمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤)، ومقياس الاتجاهات الوالدية من إعداد فاطمة عبد الغفار (٢٠٠٩)، ومقياس الرضا عن الحياة الذى أعده مجدى الدسوقى (١٩٩٨). وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين الشفقة بالذات وبعد التقبل (من الاتجاهات الوالدية) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وأيضا وجود علاقة سالبة دالة احصائياً بين الشفقة بالذات وبعد الحماية الزائدة (من الاتجاهات الوالدية) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما أسفرت النتائج أيضاً عن وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة عند مستوى دلالة (٠,٠١) لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، والاتجاهات الوالدية، والرضا عن الحياة.

Abstract

The current research aimed to detect the relationship between self-compassion, parental attitudes and life satisfaction among mothers of children with mental disability. This research is determined by the characteristics of the sample used in it, which consisted of (50) mother of children with mental disability from Shibin al kawm. The research used the following instruments: self-compassion scale prepared by (Neff,2003) and arabizated by (Abd elrahman et al.,2014), the directions of parental upbringing scale prepared by (Abd elghaffar, 2009) and life satisfaction scale prepared by (Al dosoky,1998). The research relied on the Relational descriptive approach and a number of statically methods such as Statical package for the social science (SPSS) and Pearson correlation coefficient. The results of the study revealed that there is a significant positive correlation between self-compassion and acceptance in parental attitudes at the level of (0.01) but negative in over-protection in parental attitudes at the level of (0.05), also there is a significant positive correlation between self-compassion and life satisfaction at the level of (0.01) .

Key words: self- compassion, parental attitudes, life satisfaction.

مقدمة البحث:

إن إنجـاب طفـل معـاق عقليـاً يسـبب للأسـرة مشـكلات عاطفيـة وسـلوكية واقتصـادية واجتماعية، ويؤثر على تماسك الأسرة ويحد من نشاطاتها المعتادة بسبب توجيه الرعاية والاهتمام وبذل الجهد الذى يتجه لهذا الطفل.

وقد اتضح هذا في دراسة كيرنى وجريفين (Kearny& Griffin,2001) عندما تبين أن أسر الأطفال المعاقين عقلياً يعانون من الشعور بالعزلة الاجتماعية، وفى السياق نفسه كشفت دراسة ساري وآخرون (Sari et al.,2006) أن (٨٠%) من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً يصبن بحالة من الملل والشعور بالاحباط لوجود الطفل المعاق. كذلك أسفرت دراسة منى الحديدى وجمال الخطيب (١٩٩٦)، على أن الأم هى التى تتحمل العبء الأكبر فى العناية والاهتمام بالطفل، لذلك فهى تعانى العديد من المشكلات والضغوط النفسية والعديد من الآثار السلبية وهى أكثر حدة مقارنة بالآباء.

لهذا، تحتاج أمهات أطفال ذوى الإعاقة العقلية ضرورة أن يتلطفن بأنفسهن وعدم القاء اللوم عليها وتقبل الوضع الحالي لأطفالهن. بما يؤدي إلى تجاوزهن كثيراً من المشكلات النفسية التي تؤثر علي صحتهن النفسية. وهذا ما أكدته مورلي (Morley,2015:227) إلى أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وتقبلها والتعاطف معها. والذي يعد من المفاهيم الحديثة –نسبيًا– في علم النفس الإيجابي، حيث اعتُبر وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته والاهتمام بها ورعايتها، والتعامل معها بلطف وبرحمة وتفهمها عند التعرض للألم أو خبرات الشعور بالفشل، بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها والقسوة والحكم عليها.

ونظرًا لأن مفهوم الرضا عن الحياة يعكس الجوانب المعرفية للأفراد، فمن المهم أن نفهم كيف ينظر والدي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية إلى حياتهم وتقييم رضاهم عن حياتهم. حيث يعكس تقييمهم المعرفي للعبء الذي يعد جزءًا من رعاية أطفالهم ذوي الإعاقة العقلية. هذا؛ وقد أثبتت بعض الدراسات أن والدي الطفل المعاق عقليًا لديهم مستويات منخفضة من الرضا عن الحياة مقارنة بوالدي الأطفال العاديين ومنها دراسة قاسم أوغلو وأريكان (Kasimoglu & Arikan,2021).

وأشارت نيف وفاسو (Neff&Faso,2014:983) إلى أن الشفقة بالذات من أهم وأبرز الخصائص الشخصية التي تؤدي بالأمهات إلى إحداث التكيف مع ما تواجهه الأم من معاناة وجود طفل من ذوي الإعاقة فى الأسرة. كما أكد موريرا وآخرون (Moreira et al., 2015: 2334) أن الشفقة بالذات تعزز القدرات الشخصية في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة، والسعادة والتفاؤل، وخفض القلق والاكتئاب.

ولهذا، تعد سمة الشفقة بالذات أحد العوامل الأساسية في مساعدة الآباء والأمهات وغيرهم من مقدمي الرعاية في التكيف مع المتاعب والصعوبات التي تنشأ من رعاية الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وكذلك ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام، وهذا ما خلصت إليه نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال إلى أن الآباء والأمهات الذين يقومون بتربية ورعاية الأطفال ذوي الاعاقات ويميلون إلى الشفقة بذاتهم أكثر إقرارًا بشعورهم بالوجود الأفضل وأقل شعورًا بالانفعالات والمشاعر السلبية بالرغم من تعدد مصادر الضغوط الواقعة عليهم.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث الحالي – بناء على ما تقدم عرضه فى المقدمة– في أن تشخيص الأطفال المعاقين عقليًا تجربة مؤلمة لأسرهم، فلدى معظم الآباء والأمهات توقعات بتربية طفل طبيعي، ولديهم آمال وتوقعات للتخطيط لمستقبل الطفل. ولهذا؛ يعاني والدي ذوي الإعاقة العقلية مما يحدث من تغيرات جذرية في حياتهم الاجتماعية وعبء جديد في الجانب النفسي، بما يؤثر على واقعهم الاقتصادي، وتغيير خططهم وتوقعاتهم في الحياة.

توصلت دراسة كور و أرورا (Kaur and Arora, 2010) إلى أن والدى الطفل المعاق عقلياً يتكون لديهم إتجاهاً سلبياً تجاه أبنائهم المعاقين عقلياً؛ الذى يظهر فى موقف الرفض تجاههم، كما أنهم يعانون من شدة العبء الملقى عليهم، مما يؤثر سلباً على التفاعل داخل الأسرة. وقد اتفقت معها دراسة شميم وعثمان(Shamim&Osman,2015) ؛ حيث توصلا إلى وجود إتجاهات سلبية لدى كل من الآباء والأمهات تجاه طفلهم المعاق عقلياً، حيث وُجدت علاقة موجبة دالة بين الحماية الزائدة وبين المستوى التعليمى للوالدين، فى حين لم تتأثر الاتجاهات الوالدية بنوع الطفل– (ذكر أم أنثى) – أو عمره أو شدة إعاقته العقلية.

هذا؛ وقد أشار ستراوس وآخرون (Strauss et al., 2016:17) إلى أن الأبحاث التى ركزت على المسار التنموي للشفقة بالذات؛ قد وجدت علاقات بين الاتجاهات الوالدية ومستويات الشفقة والرعاية لدى الأطفال وبين التعلق الآمن في الطفولة والقدرة على الشفقة في مرحلة البلوغ.

ووفقًا لدراسة روبنسون وآخرون (Robinson et al., 2018) وُجد أن زيادة الشفقة بالذات ترتبط بتقليل الاكتئاب والتوتر لدى آباء وأمهات البالغين ممن لديهم إعاقة عقلية. وهذا يعني أن الشفقة بالذات أمر يشكل ضرورة للإهتمام بها؛ لما يترتب عليها من آثار نفسية إيجابية.

ومما سبق يتضح، أن الشقة بالذات فيما يتعلق بمعاملات الوالدين مع المعاقين عقليًا يمكن أن يزيد من قدرتهما على التعامل مع الأحداث المجهدة و كذلك القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية، مما يساعد على استمرار ممارسة أدوارهم في معاملاتهما بدرجة ومستوى من المهارة في التعامل مع أبنائهم المعاقين عقليًا.

مما جعل الباحثة تبحث في العلاقة بين الشفقة بالذات والاتجاهات الوالدية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية.

ولما كان مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية التى حظيت باهتمام كثير من الباحثين فى مجال علم النفس والصحة النفسية، باعتبار أن الرضا عن الحياة مؤشراً هاماً من المؤشرات الأساسية لإحداث التكيف والصحة النفسية السليمة، وأن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعتبر في هذه الحالة سببًا للمشكلات التي يواجهها الوالدين عند ممارسة أدوارهما مع طفلهما المعاق عقلياً (أمانى عبد الوهاب، ٢٠٠٧، ٢٤٤).

كما أثبتت الدراسات السابقة، وجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات والوجود الذاتي الأفضل مثل دراسة نيف وآخرون (Neff et al.,2008) ودراسة نيلى وآخرون (Neely et al.,2009). وهذا يؤكد أن الشفقة بالذات تؤدي إلى إيجاد علاقة موجبة مع الرضا عن الحياة. كما بينت سوسن حجازي (٢٠٠٧) في دراستها التنبؤية أن مستوى الشفقة بالذات يسهم في تحقيق الرضا عن الحياة، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والأداء الاجتماعى لأسر الأطفال المعاقين.

ولذا؛ تعتبر الشفقة بالذات هى العدسة التي من خلالها ننظر إلى أنفسنا من أجل تحقيق حياة أفضل، والتى تُمكن الوالدين من تجاوز تجارب الألم والفشل عن طريق التعامل مع أنفسنا بطرق أكثر توازناً وترابطًا، وأشارت نيف(Neff, 2003a: 87) إلى أن الشفقة بالذات خاصية إنسانية تتيح للفرد فهم ذاته والانفتاح الواعي على معاناته، دون تجنب أو الانفصال عن تلك المعاناة، والرغبة في التخفيف من معاناة المرء دون لوم للذات، بحيث يُنظر إلى المعاناة على أنها جزء من التجارب الإنسانية.

وفيما يلي عدد من الأسئلة التي يتحدد عن طريقها مشكلة البحث.

١. هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والاتجاهات الوالدية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ؟
٢. هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ؟

أهداف البحث:

على ضوء ما تقدم تم وضع أهداف البحث الحالى:-

١. فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والاتجاهات الوالدية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
٢. فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالى فى غياب الدراسات العربية وندرة الدراسات الأجنبية – فى حدود علم الباحثة- التى تناولت الشفقة بالذات في علاقتها بكل من الاتجاهات الوالدية، والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، حيث إن نتائج دراسته تلقي الضوء على مفهوم نفسى إيجابى جديد وهو الشفقة بالذات والذى يعتبر من المفاهيم التى لم يتصدى لها الباحثون فى البيئة العربية. فضلاً عن المعارف والمعلومات ذات الصلة بهذا المتغير التي يضيفها هذا البحث

التي تفيد في مجال عمليات التوجيه والإرشاد النفسي عامة وفي مجال دراسة المعاقين عقليًا خاصة؛ بما يسهم في تحقيق الصحة النفسية لأمهات أطفال هذه النوعية من الإعاقة.

أضف إلى هذا الاستفادة من نتائج هذا البحث في مجال التطبيق الوظيفي التى يمكن استخدامها من قِبل المختصين والمهتمين ببرامج الإرشاد الأسرى فى إعداد برامج إرشادية مناسبة لأسر الأطفال ذوى الإعاقات العقلية.

مصطلحات البحث:

(١) الشفقة بالذات:Self- Compassion:

تعني " أن يكون الفرد منفتحاً على معاناته، وأن يمارس نوعًا من الرعاية لنفسه والرحمة بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات غير تقييمية نحو فشله أو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة، ويتضمن هذا المفهوم الرفق بالذات مقابل الحكم على الذات، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد" (محمد عبد الرحمن وآخرون،٢٠١٤ :٧١).

(٢) الاتجاهات الوالدية: Parental Attiudes:

هي مجموعة الإجراءات والأساليب التي يستخدمها الوالدان في عملية التنشئة الاجتماعية للأبناء (فاطمة عبد الغفار، ٢٠٠٩: ٧).

(٣) الرضا عن الحياة: Life Satisfaction:

هو "تقييم الفرد لنوعية الحياة التى يعيشها طبقاً لنسقه القيمى ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذى يعتقد أنه مناسب لحياته"(مجدى الدسوقى،١٩٩٨ :٦).

(٤) أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية: Mothers of Children with Mental Disability:

هم أمهات الأطفال المعاقين عقلياً الذين يظهرون نقصاً واضحاً فى قدراتهم العقلية بناء على ما تظهره نتائج تطبيق اختبارات الذكاء، وما يتم تسجيله من ملاحظة سلوكهم ومدى قدرتهم على التفاعل؛ تفيد في بيان ما لديهم من قصور يعيقهم في عملية

الـتعلم، أو ضـعف فـي ممارسـة بعـض الأعمـال والمهـارات التـى يؤديهـا الطفـل العـادى بدرجـة من النجاح. (الباحثة)

محددات البحث:

يتحدد هذا البحث بخصائص العينة المستخدمة فيه والتى تكونت من(٥٠) من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية داخل مدينة شبين الكوم، محافظة المنوفية ، كما يتحدد بالمتغيرات موضع الاهتمام فى البحث والتى تمثلت فى الشفقة بالذات والاتجاهات الوالدية والرضا عن الحياة والتى تقاس بالأدوات المستخدمة في هذا البحث.

الإطار النظري:-

المفاهيم الأساسية:

أولاً:-الإعاقة العقلية Mental Disability :

يرى علاء كفافى(١٩٩٠: ٤٦٨) أن المعاقين عقلياً هم "الأفراد الذين يظهرون نقصاً واضحاً فى قدراتهم العقلية حسب ما أظهرته نتائج تطبيق اختبارات الذكاء، وحسب ما تبين من ملاحظة سلوكهم وتفاعلهم".

بينما ترى سهير كامل (١٩٩٣: ١٤٦) أن الإعاقة العقلية هى "وجود نقص أصيل فى العقل لا تناقصاً بعد اكتمال -أى نقص فى التكوين العقلى ونموه وترقيه- سواء كان سببه موجوداً قبل الولادة أو طرأ فى أى مرحلة من مراحل النمو العقلى قبل اكتماله فى حوالى الخامسة عشر".

-أثر وجود طفل معاق عقلياً على الأسرة:

أوضح دايسون(Dayson,1991:625) أن نظرة المجتمع السلبية تجاه أصحاب الاعاقات لها آثار نفسية مؤلمة على آباء وأمهات الأطفال المعاقين عقليًا، وعلى جميع أفراد الأسر التى تضم فيما بينها طفلاً معاقاً، بل يمتد هذا الأثر النفسي إلى المعاق نفسه، من نظرات الإشفاق عليه.

هذا؛ وقد كشفت دراسة روتش وآخرون (Roach et al.,1999) عن معاناة والداي- آباء وأمهات- الأطفال المشخصون بإعاقة عقلية بعديد من الضغوط والصعوبات في الكفاءة الوالدية المدركة، والمزيد من المشكلات الصحية ومستويات أعلى من الاكتئاب لكلا الوالدين.

ونظراً لأن الأم تتحمل العبء الأكبر فى رعاية الطفل المعاق عقلياً، فقد كشفت دراسة كلا من نهى اللحامى(١٩٨٤) و دراسة هاسال وآخرون (Hassal et al., 2005) أن الأعباء النفسية الواقعة على الأم وإن اختلفت أشكالها باختلاف المستوى الاجتماعى والاقتصادى تؤثر على نفسية الأم؛ وبالتالى على اتجاهها نحو ابنها المعاق عقلياً وتميل إلى رفضه، ونبذه أكثر من تقبله.

ثانياً:- الشفقة بالذات Self- compassion:

تعد نيف(Neff,2003a:224) من رواد الباحثين الذين اهتموا بالبحث في مفهوم الشفقة بالذات، وترى أن الشفقة بالذات هى القدرة على ملاحظة معاناتنا والتأثر بها، مما يجعلنا نرغب في القيام بشيء فعال للتخفيف من معاناتنا.

- مفهوم الشفقة بالذات:

أشارت نيف (Neff,2003b:87) أن الشفقة بالذات تتضح عندما " يكون الشخص قادراً على التأثر والانفتاح على معاناته الخاصة بحيث لا يتجنبها أو ينفصل عنها، وعلى إنشاء وتوليد الرغبة فى التخفيف من معاناته ولمداوة نفسه بالعطف والحنان عليها: كما تتضمن الشفقة بالذات – أيضاً– إظهار الفرد للفهم الخالى من إطلاق الأحكام على ألمه ونقائصه، وحالات فشله، لكى يتمكن من رؤية خبرته هذه كجزء من الخبرة الإنسانية الأكبر". وتبنى رياض العاسمى (٢٠١٤: ٢٤) مفهوم نيف بأنها "إتجاه إيجابى نحو الذات فى المواقف المؤلمة أو الخيبة أو الفشل ويتضمن اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التى يتشاركها الناس، ومعالجة المشاعر والأفكار السلبية فى وعى الفرد بشكل منفتح ومتوازن.

ويرى عماد علوان (٢٠١٦: ٤) أن الشفقة بالذات كما تصورتها نيف هى" شعور داخلى بالألم الإنفعالى وشعور بالتأثير الإيجابى تجاه هذا الألم، فتصف نيف أن الشخص يتأثر بالألم الشخصي بدلاً من كونه غير متصل به" ويركز هذا التعريف على ضرورة التوجه الايجابي نحو آلام الفرد وتفهم أن الألم تجربة يتشاركها البشر جميعًا. بينما يعرفها السيد منصور (٢٠١٧: ٧٢) بأنها " موقف ذاتى يتضمن معالجة الفرد لذاته فى المواقف العصيبة التى يمر بها عن طريق الدفء والفهم والوعى، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانباً من الطبيعة البشرية.

واستناداً إلى ما وصلت إليه نيف (Neff,2003b:86-87) من معلومات ومعارف انتهت إلى أن الشفقة بالذات تتألف من ثلاثة مكونات تفاعلية لكل منها قطب إيجابى وقطب سلبي وهى:

- **أولا:- الرفق بالذات**Self-Kindness **مقابل لوم الذات**Self-Judgment **:**

أشارت برايلر ونيف (Breahler&Neff,2020:567) أننا كثيرًا ما نعامل أنفسنا بشكل مختلف عن تعاملنا الإنساني مع أصدقائنا وأحبائنا في المحن ومواقف القصور والشعور بعدم الكفاية؛ حيث نقول لأنفسنا أشياء فظة وغالبًا ما نكون أكثر صرامة مع أنفسنا. ومع ذلك فإن الرفق المتأصل في الشفقة بالذات يضع حدًا للوم الذات المستمر والاستخفاف بالتعليقات الداخلية التي يعتبرها معظمنا أمرًا طبيعيًا.

كما ترى كل من نيف وجيرمر (Neff and Germer, 2017:372) أنه عندما يواجه الأفراد مشاكل لا مفر منها؛ مثل التعرض لحادث غير متوقع أو فقدان وظيفة، فإننا نركز أكثر على إصلاح المشكلة بدلاً من الاهتمام بأنفسنا، فنحن نتعامل مع أنفسنا بقسوة باردة بدلاً من الدفء أو الاهتمام الحنون؛ حيث ننتقل مباشرة إلى وضع حل للمشكلات. مع الرفق بالذات نتعلم رعاية أنفسنا عندما تكون الحياة صعبة وشاقة؛ فنحن عندما نتوقف لتهدئة أنفسنا عند مواجهة المواقف المؤلمة بدلاً من جلد الذات؛ يمكن التخلص مما حدث وصولاً إلى الإحساس بالذات السوية.

وبناء على ما أشارت إليه نيف (Neff,2012:81) فإن الرفق بالذات هو" قدرة الفرد على فهم أسباب فشله، والاعتراف بأوجه القصور الشخصية، والتواصل مع أخطائنا وفشلنا بتفهم ولطف والاعتراف بأن الوصول للكمال أمر غير قابل للتحقيق".

- **ثانيا:- الإنسانية المشتركة** A sense of common humanity **مقابل العزلة** Isolation:

يشير وارين وآخرون (Warren et al.,2016:20) أن الإنسانية المشتركة تتضمن النظر لخبرات المعاناة كجزء من الخبرة الإنسانية بشكل عام، والاعتراف بأن البشر جميعاً يعانون؛ فالمعاناة لا تقتصر على فرد دون الآخر بل هى تجربة نتشارك فيها جميعاً، فالكل يختبر الألم والفشل والإخفاقات الشخصية فى بعض الأحيان، ولكن لابد لنا من تجاوز تلك الخبرات الأليمة، حيث إن عدم الاعتراف بها يجعلنا نغرق فى مشاعر الانفصال و العزلة والتمركز حول الذات.

فالشفقة بالذات كماأشارت إليها برايلر ونيف (Breahler&Neff,2020:568) هى جزء لا يتجزأ من الإحساس بالترابط بدلاً من الانفصال، حيث يؤدي لوم الذات القاسى إلى العزلة والانفصال عن الآخرين؛ حيث إنه من غير المنطقى أن نظل نشعر بالخسارة واليأس وغيرها على خلاف هذا. مما يوجد إحساسًا مخيفًا بالانفصال والوحدة؛ يؤدي إلى تفاقم معاناتنا بشكل كبير. إن الشفقة بالذات تدعونا إلى إدراك أن تحديات الحياة والإخفاقات الشخصية جزء من كوننا بشرًا، ولهذا يجب أن نتشارك جميعًا فيما نشعر به من العيوب والاحساس بالضعف، وذلك لأننا بشر.

وقد أوضح رياض العاسمي (٢٠١٤: ٢٦) أن الإنسانية المشتركة هي " رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية العامة بدلاً من رؤيتها بصورة منفصلة عن رؤية الآخرين".

- **ثالثًا:- اليقظة العقليةMindfulness مقابل الإفراط في التوحد (التماهي)**-Over identification:

اليقظة العقلية كما أشارت إليها نيف (Neff,2012:81) هى "الحالة العقلية المتقبلة وغير الناقدة والتى يتم فيها ملاحظة المشاعر والأفكار كما هى دون قمع أو إنكار". وهذا ما أكده وارين وآخرون (Warren et.al,2016:20) أن اليقظة العقلية تسهم بإيجابية في تكوين الشفقة بالذات اذا استطاع الفرد أن يكون على وعى بتجاربه وخبراته المؤلمة بطريقة متوازنة؛ بمعنى ألا نتجاهل أو نتجنب المشاعر المؤلمة مع عدم المبالغة فى تلك الأفكار والمشاعر المؤلمة بشكل يجعلنا نتوحد ونعيش فيها. وهذا ما أكدته نيف وجيرمر (Neff&Germer,2017:376-377)، التي أوضحت دور اليقظة العقلية في احداث الشفقة بالذات؛ بشرط عدم تحريف أفكارنا أو مشاعرنا السلبية مما يسمح لنا باتخاذ منظور أكثر حكمة وأكثر موضوعية عن أنفسنا وحياتنا.

وهذا ما دعا شابيرو وآخرون (Shapiro et al., 2018: 1693-1694) إلى القول بأن الإدراك الواعي لما يدور في الحياة؛ يشكل أهمية بالغة في نجاح عمليات الربط بين كل تجاربنا – الإيجابية والسلبية والحيادية – بطريقة منفتحة ولطيفة ومتقبلة، بما يؤدي إلى تحرر الأفكار الذاتية عن الذات؛ لأن هذا يُمكن الفرد من معرفة ما يحدث حقًا هنا والآن، مما يسمح لنا برؤية طبيعية للواقع بوضوح وبدرجة من الشفقة؛ وذلك حتى لا تغلب أحداث الحياة السلبية على الوعى.

ثالثاً:- الاتجاهات الوالدية Parental attitudes:

أوضح حامد زهران (١٩٨٤: ٢٥٦) أن الاتجاهات الوالدية التى يمارسها الوالدان أثناء تربية الأبناء أو معاملتهم تكون إما مشبعة بالقبول، والثقة، والحب؛ فتساعد الطفل أن يصبح شخصًا يحب غيره ويتقبل الآخرين ويثق بهم، أو أن تكون اتجاهات سلبية وغير مناسبة تتمثل في الحماية الزائدة، أو الإهمال، أو الرفض، أو تفضيل طفل على الآخر؛ مما يؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية للطفل.

- مفهوم الاتجاهات الوالدية:-

عرفتها إيمان الكاشف (١٩٨٩: ٢٣) بأنها "مكونات نفسية تتكون لدى الوالدين نتيجة خبرات سابقة، يمران بها منذ ولادة الطفل، وتكون استجابات شبه ثابتة للمواقف الحياتية المختلفة تجاه الطفل". بينما يعرفها كلا من منى أبو شعيب و أسامة البطاينة (٢٠١٠: ٥٠٧) بأنها حالة من الاستعداد العقلي والعصبي تهيئ الوالدين للاستجابة إزاء طفلهما، وتكون هذه الاستجابة إيجابية أو سلبية، وتنشأ عن طريق مرور الوالدين بخبرات معينة.

- أنواع الاتجاهات الوالدية نحو الإعاقة:-

تتعدد أنواع الاتجاهات الوالدية نحو الإعاقة من حيث التقبل، والرفض، والحماية الزائدة، والاهمال،.... وغيرها.

صنف أسعد سندي (١٩٩٦: ٩) الاتجاهات الوالدية نحو المعاقين عقلياً فى اتجاهين أساسيين وهما: الاتجاه الايجابى؛ متمثلاً فى تقبل الابن المعاق عقلياً وتفهم حقيقة إعاقته العقلية بشكل موضوعى، والاتجاه الثانى وهو سلبى؛ ويتمثل فى نكران حقيقة الإعاقة العقلية لابنهما والعمل على تبريره مما ينتج عنه ردود فعل سلبية كالإهمال أو التفرقة أو الحماية الزائدة فى المعاملة.

فتشير فاطمة عبد الغفار (٢٠٠٩ :١٩) أن التـــقبل: وهو اتجاه إيجابى يتمثل فى الآباء والأمهات الذين يتصرفون تصرفات ناضجة تتناسب مع حقيقة المشكلة. فيتقبلون الطفل على علته، ولايبدو علـى الأسرة أى مظـاهر للارتبـاك أو الاضـطراب فـى العلاقـات الأسرية داخـل الأسرة أو خارجها.

وترى فاطمة الكتانى (٢٠٠٠: ٧٩) أن الإهمال هو تجنب الآباء التفاعل مع الطفل وترك الطفل دون توجيه إلى ما ينبغى أن يقوم به وإلى ما ينبغى تجنبه.

ويوضح رضا عبد القوي (٢٠١٤: ٥٢٨٤) أن الحماية الزائدة، هى القيام نيابة عن الطفل المعاق عقليًا بالأمور الخاصة بشئون حياته التي يمكنه عملها بمفرده، بدلاً من تدريبه عليها للقيام بها. ويضيف أن الطفل في ظل الحماية الزائدة، يميل إلى أن يكون خجولًا وانعزاليًا وانسحابيا نظرًا لوجوده دائما مع والديه، بصورة يصعب معهما تكوين علاقات اجتماعية أو اكتساب مهارات.

وقد أشار بطرس حافظ(٢٠٠٦: ٣٥٧) أن أمهات الأطفال ذوى الإعاقات عادة ما يستجبن لخبر إعاقة الطفل بالصدمة والإنكار والإحساس بالذنب. ولكن يجب أن نشير إلى أن استجابات الأمهات لا تكون دائما على تلك الصورة، فبعض الأمهات تستجيب بنوع من الصبر والرضا بقضاء الله وقدره.

ويتضح أنه توجد علاقة بين الاتجاهات الوالدية والشفقة بالذات حيث كشفت دراسة نيف وماكغى (Neff and McGehee, 2010) أنه في حين أن دعم الأمهات يؤدي إلى قدر أكبر من الشفقة بالذات، فإن انتقاد الأمهات يتسبب في قدر أقل من الشفقة بالذات، كما يُذكر أن الأفراد ربما يكونون قد صاغوا ردود أفعالهم تجاه الفشل والمعاناة من حيث اتجاهات والديهم نحوهم، فالأطفال للآباء الغاضبين والباردين والنقديين يصبحون منتقدين لأنفسهم وباردون تجاه أنفسهم. وتوافقًا مع هذه النتائج، أفاد بيبينج وآخرون (Pepping et al.,2015) أنه في حين أن الدفء الوالدى والشفقة بالذات مرتبطان بشكل إيجابي ، فإن رفض الوالدين والحماية المفرطة يرتبطان سلبًا بالشفقة بالذات.

وافترضت نيف(Neff,2003b:87-88) أن الآباء والأمهات المشفقين بأنفسهم يتعاملون مع أطفالهم بموقف طيب ومحب ويهتمون بالوجود الأفضل لأطفالهم .كما أشارت أن الاتجاهات الوالدية المتلقاة والارتباط المدرك بين الآباء والأمهات والأطفال له تأثير على تنمية الشفقة بالذات لدى الأطفال.

رابعاً:- الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

يرى أحمد اسماعيل (٢٠١١: ١٥) أن الرضا عن الحياة أحد الاهتمامات الرئيسية لدى الإنسان؛ فهو يمثل أقصى هدف يطمح إليه وذلك حتى يستطيع أن يواجه الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذى ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة، بناء على المواقف التى يمر بها خلال حياته.

ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة، والعلاقات الإجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار الإجتماعى، والتقدير الإجتماعى، فمن يشعر بها ويعمل على تحقيقها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية.

- **مفهوم الرضا عن الحياة:-**

يعرف مايكل أرجايل (١٩٩٣: ١٤) الرضا عن الحياة بأنه "تقدير عقلى لنوعية الحياة التى يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة". بينما يرى كلاً من بافوت ودينر (pavot & Dinner, 1993: 167) أن الرضا عن الحياة هو "كيف يحكم ويقيم الفرد حياته من وجهة نظره الخاصة، وذلك فى جانبين: الأول معرفى وهو تقييم الفرد لحياته بشكل عام، أو تقييمه لجوانب محددة منها مثل الرضا الزواجى والرضا الوظيفى وغيرها، والثانى هو تقييم الفرد لحياته بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة فيها". ويتضح من المفاهيم السابقة أن الرضا عن الحياة يشير إلى مشاعر الفرد نفسه وتقييمه عن حياته بشكل عام.

- **أبعاد الرضا عن الحياة:-**

يعد الرضا عن الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد حيث اقترح مجدى الدسوقي (١٩٩٨: ١٠١) ستة ابعاد للرضا عن الحياة وهى:

السعادة: وتعني مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة ورضا وارتياح عن ظروفه الحياتية.

الاستقرار النفسى: ويتمثل فى الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.

التقدير الإجتماعى: ويتمثل فى ثقة الفرد فى قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الإجتماعى.

القناعة: وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل اليه واقتناعه بمستوى الحياة التى يعيشها.

الإجتماعية: وهى وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتقبل الدعابة وتقبل الآخرين والتعايش معهم.

الطمأنينة: وهى تعبر عن استقرار الحالة الإنفعالية وتتمثل فى النوم الهادئ المسترخى والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل نقد الآخرين.

بينما حددها دينر وراتز (Diener and Rahtz,2000: 10-12) في أربعة أبعاد رئيسية هى: تقدير الذات، والضبط الشخصي، والتفاؤل، والانبساط.

وأشارت أمانى عبد المقصود(٢٠١٣: ٦-٧) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل فى: الرضا عن الذات(الرضا الذاتي)، والرضا عن الحياة الأسرية(الرضا الأسري)، والرضا عن العلاقات الاجتماعية(الرضا الاجتماعي)، والرضا عن العمل (الرضا المهني)، والرضا عن البيئة المحيطة (الخلو من الأعراض العصابية والميول الانسحابية).

والجدير بالذكر أن الرضا عن الحياة هو متغير رئيسي عند تقييم الآثار النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين، حيث يستخدم كمؤشر مهم للصحة النفسية ويوصي الباحثون بالتركيز على الرضا عن الحياة لأنه يسمح بتقييم الوجود الأفضل للأفراد من حيث قيمهم ومعاييرهم. فأمهات الأطفال الذين يعانون من إعاقات عقلية يميلون عمومًا إلى الإبلاغ عن مستويات منخفضة من الرضا عن الحياة مقارنة بالآباء، وذلك على الأرجح بسبب مشاركة الأمهات الأكبر في مهام الرعاية (George-Levi and Laslo-Roth, 2021: 3819).

وفي السياق نفسه تتفق جينفرا وآخرون (Ginevra et al., 2018: 473) مع جورج ليفى و لاسلو روث (George-Levi and Laslo-Roth, 2021: 3818) في أن آباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية أكثر عرضة لانخفاض مستويات الرضا عن الحياة مقارنة بآباء وأمهات الأطفال العاديون، ويرجع ذلك إلى التحديات المتزايدة التي يواجهونها.

من زاوية أخرى، فقد أسفرت دراسة فاسو وآخرون (Faso et al., 2013) أنه فى الوقت نفسه لا يعاني جميع والدي الأطفال ممن لديهم إعاقات عقلية من مستويات منخفضة من الرضا عن الحياة بل فى الواقع، أقر البعض بأنهم يعيشون حياة مرضية ومثمرة، وقد ارتبط هذا بارتفاع مستوى الشفقة بالذات لديهم.

الدراسات السابقة:

- **دراسات تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والاتجاهات الوالدية:**

دراسة چوڤيا وآخرون (Gouveia et al., 2016) التى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والاتجاهات الوالدية من خلال الأبوة الواعية Mindful parenting. وتمثلت عينة الدراسة من (٣٣٣) ولي أمر (٨٧ أب ، ٢٤٦ أم) تتراوح أعمارهم بين(٢٧ -٦٣) سنة.

وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين الأبوة الواعية والاتجاهات الوالدية الحازمة ، وعلاقة سالبة دالة بين الأبوة الواعية واتجاهي الاستبدادية أو المتسلط والمتساهلة.

وأجرت أكغون (Akgün,2019) دراسة هدفت لفحص العلاقة بين الاتجاهات الوالدية التي نشأ فيها الفرد ومستوى الشفقة بالذات في مرحلة البلوغ. وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٥) فردًا. وكشفت النتائج عن أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الاتجاه الوالدي الديمقراطي ومستوى الشفقة بالذات. بينما توجد علاقة سالبة دالة بين الاتجاهات الوالدية الاستبدادية والحمائية ومستوى الشفقة بالذات. وهدفت دراسة نيماتى وآخرون (Nemati et al.,2020) إلى تحديد العلاقة بين القبول والرفض الوالدي (PAR) كاتجاهات والدية وبين التعاطف والشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات العقلية. وتكونت العينة من (١٦١) لأطفال ذوي الإعاقات العقلية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين التعاطف مع الذات والشفقة بالذات والقبول والرفض الوالدي (PAR) ، بينما توجد علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين مستويات القبول والرفض الوالدي لدى الأم ومستويات الشفقة بالذات لدى الطفل.

- **دراسات تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة:**

أجرى يوسال (Uysal, 2014) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والشفقة بالذات، وشارك فى الدراسة (٣٨١) مشاركاً. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة دالة بين الرضا عن الحياة وأبعاد الشفقة بالذات، حيث يمكن التنبؤ بالرفق بالذات والانسانية المشتركة واليقظة العقلية بشكل إيجابى عن طريق الرضا عن الحياة، كما توجد علاقة سالبة دالة بين لوم الذات والعزلة والافراط فى التوحد وبين الرضا عن الحياة.

كما أجرى يانج وآخرون (Yang. et al, 2016) دراسة هدفت لبحث العلاقة بين الشفقة بالذات والأمل والرضا عن الحياة، لدى البالغون الصينيون. وذلك على عينة قوامها (٣٢٠) فرداً من البالغين، وكشفت نتائج الدراسة عن علاقة موجبة دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والأمل والرضا عن الحياة. وأجرت إيناس حسن (٢٠٢٢) دراسة هدفت لبحث العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) معلماً تراوحت أعمارهم بين

(٢٦ –٦٠) عامًا، وكشفت نتائج الدراسة عن علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة البحث عند مستوى دلالة (٠.٠١).

- **دراسات تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات وأي من المتغيرات لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:**

أجرت كريستيانا (Kristiana,2017) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات مع الإجهاد الوالدي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. وذلك على عينة قوامها (٦٥) من الأمهات اللواتي لديهن أطفال معاقين عقليًا. وكشفت النتائج عن علاقة سالبة دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والإجهاد الوالدي قيمتها (–٠,٥٠٣) لدى أفراد العينة. كما قام وحيد مختار (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية. وتكونت عينة الدراسة من(٢٦١) أماً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة بين الشفقة بالذات والاكتئاب، وكذلك وجود تأثير دال لتفاعل كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية على الشعور بالاكتئاب لدى عينة الدراسة.

وأجرت فدوى توفيق (٢٠١٨) دراسة هدفت إلي فحص طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. وذلك على عينة قوامها (٤٠) أمًا من أمهات الأطفال المعاقين عقليا. وكشفت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلاله إحصائية بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدى عينه الدراسة، كما أسهمت أبعاد الشفقة بالذات إسهامًا دالًا احصائياً في التنبؤ بقلق المستقبل، وأن بُعد الرفق بالذات أكثر العوامل إسهاما في التنبؤ بقلق المستقبل.

- **فروض البحث:**

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والاتجاهات الوالدية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

٢. توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

- **إجراءات البحث:-**

- **منهج البحث:**استخدمت الباحثة المنهج الوصفى وذلك لمعالجة البيانات الخاصة بدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات وكلًا من الاتجاهات الوالدية والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، حيث يُستخدم فى هذا المنهج أساليب القياس والتصنيف والتفسير واستنتاج العلاقات ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة للبحث وتحليلها للوصول إلى إدراك طبيعتها ومن ثم محاولة وضع الحلول التى تساهم فى حلها.
- **عينة البحث:**

- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات وتكونت من (٤٠) أمًا لأطفال من ذوي الإعاقة العقلية، بمدينة شبين الكوم، محافظة المنوفية .
- العينة الأساسية: وتكونت من (٥٠) من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية بمدينة شبين الكوم، محافظة المنوفية.

- **أدوات البحث:**استخدمت الباحثة الأدوات التالية لتحقيق أهداف البحث:-

أولاً:مقياس الشفقة بالذات (إعداد محمد عبد الرحمن وآخرون):-

قام محمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤) بتعريب المقياس الذى أعدته (Neff,2003a) على البيئة العربية فى كلٍ من المجتمعين المصرى والسعودى. وتم تطبيق المقياس الذى عربه عبد الرحمن وآخرون على عينة مصرية قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة وأخرى سعودية قوامها (٣٠٠) طالباً. وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلى والصدق العاملى والثبات سواء للأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس :-

-الاتساق الداخلي :- تم حساب معامل الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية له، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية له تراوحت بين (٠.٤٦ – ٠,٧٧) للعينة المصرية، وبين (٠.٥١– ٠.٧٥) للعينة السعودية ، وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على الأقل مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي،

وللتعرف على أما الاتساق الداخلي للمقياس ككل فجاءت معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد مع الدرجة الكلية جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١). مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

-**الصدق العاملى للمقياس:**- تم حساب الصدق العاملى للأبعاد الفرعية للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايزر، وكشفت النتائج عن تشبع أبعاد المقياس على عاملين بنسبة تباين إجمالية قدرها (٤٧,٥٠%) للعينة المصرية. أما العينة السعودية، فقد تشبعت العوامل فيها بنسبة تباين مقداره (٦٢.٥٤%).

ب-ثبات المقياس :- قام مُعرب المقياس في صورته العربية بحساب ثبات المقياس، وتراوحت قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٦٥) للعينة المصرية، (٠,٥٩) للعينة السعودية، ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة جتمان وسبيرمان - براون بين (٠,٧٨) للعينة المصرية، و (٠,٧٥) للعينة السعودية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أ- صدق المقياس :- قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس عن طريق حساب :-

-**الاتساق الداخلي** :- تم حساب الاتساق الداخلى لمقياس الشفقة بالذات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، ودرجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

- **صدق المقارنة الطرفية:** تم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى) لدرجات العينة الاستطلاعية علي الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الي أربعة مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥% ، الأدني ٢٥%) وبلغت قيمة ت = (٩,١٧٤) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ب- ثبات المقياس :- قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب ثبات المقياس على النحو التالي:-

- **معامل ألفا كرونباخ:** تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل، وقد أوضحت النتائج أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للرفق بالذات بلغت (٠,٨١٧)، والإنسانية العامة (٠,٨١٤)، واليقظة العقلية (٠,٨١٨)، والحكم الذاتي (٠,٨٠٩)، والعزلة (٠,٨١١)، والافراط فى التوحد (٠,٨٠٨)، وللشفقة بالذات ككل بلغ (٠,٨١٦)، وتعني هذه النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- **الثبات بإعادة التطبيق:** تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية وقوامها (٤٠) أمًا لطفل ذو إعاقة عقلية بفاصل زمني(٣) أسابيع، وتم حساب معامل الثبات بين درجات التطبيقين، وبلغ معامل الثبات لأبعاد الرفق بالذات والانسانية العامة واليقظة العقلية (٠,٧٣٤، ٠,٨٠٩، ٠,٧٨٣) على التوالي، ولأبعاد الحكم الذاتي والعزلة والافراط فى التوحد (٠,٧٥١، ٠,٧٤٩، ٠,٧٣٧) على التوالي، ومعامل الثبات للمقياس ككل (٠,٧٥٢) وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

- **التجزئة النصفية:** تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية وتقسيمه الي نصفين (المفردات الفردية ، المفردات الزوجية) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين وحساب معامل الثبات بطريقتي سبيرمان براون وجتمان للتجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان- براون (٠,٧٧١) وبطريقة جتمان (٠,٧٧٤) وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: مقياس الاتجاهات الوالدية نحو الأبناء المعاقين عقليًا إعداد فاطمة عبد الغفار (٢٠٠٩): تكون المقياس فى صورته النهائية من (٥٥) عبارة تنوعت فى صياغاتها ما بين عبارات إيجابية وسلبية، وعبارات مثبتة وأخرى فى صيغة النفى. موزعة على أربعة أبعاد وهى التقبل، والتفرقة فى المعاملة، والحماية الزائدة، والرفض. وحُدد لكل عبارة ثلاثة اختيارات (أوافق/ غير متأكد/ لا أوافق) بحيث تكون تقديرات الإجابة على التوالى(١، ٢، ٣) فى حالة العبارات السلبية و (٣، ٢، ١) فى حالة العبارات الإيجابية.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أ- صدق المقياس :-

-**الاتساق الداخلي:-** قامت معدة المقياس بحساب الاتساق الداخلي وجاءت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

ب-ثبات المقياس :- قامت مُعدة المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بالتجزئة النصفية، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٨) بطريقة سبيرمان – براون. كما استخدمت معادلة الفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات (٠,٩٤)، أي أن المقياس يتسم بمعاملات ثبات عالية وصالح للإستخدام.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أ- صدق المقياس :- قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس عن طريق حساب :-

-**الاتساق الداخلي :-** تم حساب الاتساق الداخلى لمقياس الاتجاهات الوالدية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

-**الصدق التلازمي (صدق المحك):-** قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس الاتجاهات الوالدية فى البحث الحالي ومقياس الاتجاهات الوالدية إعداد عواطف فيصل بياري (١٩٩٨) وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٧) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

ب- ثبات المقياس :- قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب ثبات المقياس على النحو التالي:-

- **معامل ألفا كرونباخ:** تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل، وقد أوضحت النتائج أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (٠,٧٣)، وتعني هذه النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

– **الثبات بإعادة التطبيق:** تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية وقوامها (٤٠) أمًا لطفل ذو إعاقة عقلية بفاصل زمني(٣) أسابيع، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، وبلغ معامل الثبات (٠,٧٨٩) وهي قيمة مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (١٩٩٩): ويتضمن المقياس ثلاثين (٣٠) عبارة، موزعة على ستة أبعاد وهى السعادة والاجتماعية والطمأنينة والاستقرار النفسى والتقدير الاجتماعى والقناعة، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٩٠٠) مشاركاً من الجنسين مكونة من ثلاث مجموعات لفئات عمرية مختلفة، وتتم الاجابة على بنود المقياس عن طريق إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت يجيب فيها المفحوص تبعاً لخمسة بدائل وهى (تنطبق تماما – تنطبق– بين بين – لا تنطبق– لا تنطبق أبدا)، حيث تحصل الإجابة (تنطبق تماما) على أربع درجات، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق مطلقاً) على صفر درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أ– صدق المقياس :–

–**الصدق التجريبي:**– عن طريق حساب معامل الارتباط لكل مجموعة من المجموعات الثلاثة على حدة وبين درجاتهم على مقياس السعادة إعداد: مايسة النيال وماجدة خميس، ١٩٩٥ وكانت معاملات الارتباط (٠,٦٨٢) و (٠,٥٩٢) و(٠,٦١٨)على التوالى، وجميع هذه القيم دالة عند مستوى (٠.٠١).

–**الصدق التمييزي:**– بتطبيق المقياس على الثلاث مجموعات، وتم حساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى (٢٧%) ودرجات أدنى(٢٧%) فكانت على التوالى (١٢,٩١) و(٢٠,٤٠) و (٢٥,٠٦)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

ب–ثبات المقياس :– تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٣) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١). كما قام مُعد المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بالتجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان– براون (٠,٩٠) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١). كما

استخدم معادلة الفا كرونباخ للتحقق من الثبات وبلغ معامل الثبات (٠,٨٥)، أي أن المقياس يتسم بمعاملات ثبات عالية وبالتالي صالح للاستخدام.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

أ- **صدق المقياس** :- قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس عن طريق حساب :-

-**الاتساق الداخلي** :- تم حساب الاتساق الداخلى لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

- **صدق المقارنة الطرفية**:- تم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى) لدرجات العينة الاستطلاعية علي الدرجة الكلية للمقياس، وبلغت قيمة ت = (١٣.٧٤١) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ب- ثبات المقياس :- قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب ثبات المقياس على النحو التالي:-

- **معامل ألفا كرونباخ:** تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل، وقد أوضحت النتائج أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (٠,٩٣)، وتعني هذه النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- **الثبات بإعادة التطبيق:** تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية وقوامها (٤٠) أمًا لطفل ذو إعاقة عقلية بفاصل زمني(٣) أسابيع، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٦١) وهي قيمة مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

– **التجزئة النصفية:** تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية وتقسيمه الي نصفين (المفردات الفردية ، المفردات الزوجية) ، وبلغ معامل الارتباط بطريقة سبيرمان– براون (٠,٧٠٣) وبطريقة جتمان (٠,٦٩٤) وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الاساليب الإحصائيه المستخدمة:

١. للتحليل الاحصائي لبيانات البحث استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة باسم SPSS: Statistical Package for the Social Sciences v.25
٢. استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج التحقق من الفرض الأول وتفسيرها : ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات عينة البحث في مقياس الشفقة بالذات ومقياس الاتجاهات الوالدية بأبعاده المختلفة لدي أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية." وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين متغيري البحث (الشفقة بالذات بأبعادها والاتجاهات الوالدية بأبعادها) وتم بناء مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات العينة على مقياس الشفقة بالذات ومقياس الاتجاهات الوالدية ، ويوضح ذلك الجدول (١) .

جدول (١)

مصفوفة معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة فى الشفقة بالذات بأبعادها والاتجاهات الوالدية

الاتجاهات الوالدية / الشفقة بالذات	التقبل	التفرقة في المعاملة	الحماية الزائدة	الرفض
الرفق بالذات	٠.٥٨٩**	-٠.٣٦٣*	-٠.٢١٣	-٠.٤١٢*
الانسانية العامة	٠.٥٦٦**	-٠.١٩٢	-٠.٣٩٩*	-٠.٠٣٥
اليقظة العقلية	٠.٦٤٢**	-٠.٢٠٢	-٠.٢١٨	-٠.٣٤٥
الحكم الذاتي	٠.٧٠٤**	-٠.٠١	-٠.٤٧٣**	-٠.١٠٧
العزلة	٠.٧٨٠**	-٠.١٦٩	-٠.٣٦٩*	-٠.١٩٨
الافراط في التوحد	٠.٦٧٠**	-٠.١٠	-٠.٤٣٧*	-٠.٠٥
الشفقة بالذات ككل	٠.٨٢٦**	-٠.١٥٣	-٠.٤٣٣*	-٠.٢٣

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود علاقة موجبة دالة احصائياً عند مستوي(٠,٠١) بين بعد التقبل (من الاتجاهات الوالدية) من جهة والشفقة بالذات ككل وأبعادها الفرعية من جهة أخري حيث قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين التقبل والشفقة بالذات ككل(٠,٨٢٦) مما يدل علي قوة العلاقة الموجبة بين متغيري البحث. وبلغ معامل التحديد (٠.٦٨) مما يؤكد الأهمية التربوية والدلالة العملية للعلاقة الموجبة بين متغيري البحث.
- وجود علاقة سالبة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) بين بعد الحماية الزائدة (من الاتجاهات الوالدية) من جهة والشفقة بالذات ككل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠,٤٣٣) وهي دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥). وبلغ معامل التحديد (٠,١٩) مما يؤكد الأهمية التربوية والدلالة العملية للعلاقة العكسية السالبة بين متغيري البحث.
- عدم وجود علاقة بين بعدي التفرقة في المعاملة والرفض **(من الاتجاهات الوالدية)** والشفقة بالذات لدي عينة البحث.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة تان (Tan,2015) ودراسة أكغون (Akgün,2019) بأنه توجد علاقة موجبة دالة احصائياً بين الأبعاد الموجبة للاتجاهات الوالدية وبين الشفقة بالذات، بينما توجد علاقة سالبة دالة احصائياً بين الاتجاهات الوالدية السالبة والشفقة بالذات. كما تتسق النتائج أيضًا مع دراسة نيماتى وآخرون (Nemati et al.,2022) والتى كشفت عن علاقة سالبة دالة بين الشقة بالذات والاتجاهات الوالدية السلبية للأم.

بين الشفة بالذات والاتجاهات الوالدية الإيجابية، وعلاقة سالبة دالة بين الشفقة بالذات والاتجاهات الوالدية السلبية بين أمهات الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. فى حين اختلفت مع نتائج دراسة أحمد و بوتو (Ahmed and Bhutto,2016) والتى أوضحت أنه لا توجد علاقة بين الاتجاهات الوالدية والشفقة بالذات.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن حالة الشفقة بالذات لدى الفرد تتطور بشكل تدريجي، وغالباً ما يحدث ذلك بعد أن يكون الفرد قد مر بخبرات صادمة، وبدأ فى التعافى والتحرر من

تأثيراتها السلبية المتمثلة في الحيل الدفاعية: كالإنكار، والكبت، والنكوص، ومشاعر الحزن، والخوف، والغضب، والخجل، والإحساس بالذنب، مما يؤدى بأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية من تقبل طفلهم. فالأفراد المشفقون بأنفسهم يميلون إلى تفسير الأحداث السلبية بطريقة أقل كارثية مما يساعدهم على التعامل مع أحداث الحياة السلبية.

نتائج التحقق من الفرض الثاني وتفسيرها : ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات عينة البحث في مقياس الشقة بالذات والرضا عن الحياة لدي أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية". وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين متغيري البحث وتم بناء مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات العينة علي مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده ودرجات العينة علي مقياس الشفقة بالذات بأبعاده ، ويوضح ذلك الجدول (٢) .

جدول (٢)

مصفوفة معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة فى الشفقة بالذات بأبعادها والرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة / الشفقة بالذات	السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي	القناعة	الرضا عن الحياة ككل
الرفق بالذات	٠.٤٨٤**	٠.٤١٥*	٠.٥٦١**	٠.٦٢٠**	٠.٥١٤**	٠.٤٨٧**	٠.٥٧١**
الانسانية العامة	٠.٤٤١*	٠.٥٤٥**	٠.٥٧٥**	٠.٤١٢*	٠.٥٢٠**	٠.٤٥٠*	٠.٥٤٩**
اليقظة العقلية	٠.٨٢٩**	٠.٦٧٥**	٠.٧٥٧**	٠.٧٣٧**	٠.٧٨٩**	٠.٨٣٢**	٠.٨٧٢**
الحكم الذاتي	٠.٤٩٦**	٠.٥٨٢**	٠.٣١٦	٠.٥١٩**	٠.٤١٢*	٠.٥٩٠**	٠.٥٣٨**
العزلة	٠.٦٧٣**	٠.٦٦٩**	٠.٦٨٨**	٠.٧٣٦**	٠.٥٩٨**	٠.٦٨١**	٠.٧٥٤**
الافراط في التوحد	٠.٦٧٠**	٠.٦٦٢**	٠.٤٣٥*	٠.٥٥٤**	٠.٤٧٢**	٠.٧١٩**	٠.٦٦٢**
الشفقة بالذات ككل	٠.٧٢٤**	٠.٧١٧**	٠.٦٥٣**	٠.٧٢٦**	٠.٦٥٤**	٠.٧٦٢**	٠.٧٩١**

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ ** دالة عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود علاقة موجبة دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين الرضا عن الحياة ككل والشفقة بالذات ككل حيث قيمة معامل الارتباط لبيرسون (٠.٧٩١) وهي دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠١) مما يدل علي قوة العلاقة الموجبة بين متغيري البحث.
- وجود علاقة موجبة دالة احصائياً عند مستوي(٠.٠٥)، ومستوي (٠.٠١) بين أبعاد الشفقة بالذات كل علي حدة وأبعاد الرضا عن الحياة كل علي حدة حيث جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة احصائيا مما يعني وجود علاقة موجبة بين أبعاد كل من متغيري البحث.
- أكبر علاقة موجبة بين الشفقة بالذات ككل و أبعاد الرضا عن الحياة كانت لبعد القناعة حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٧٦٢) وأقل قيمة لمعامل الارتباط كانت للشقة بالذات ككل وبعد الطمأنينة وبلغت (٠.٦٥٣) ، وجميع قيم معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات ككل وأبعاد الرضا عن الحياة دالة عند مستوي(٠.٠١) .

وللتحقق من الأهمية التربوية للنتيجة ودلالتها العملية تم حساب معامل التحديد r2 للعلاقة بين أبعاد الرضا عن الحياة والشفقة بالذات ككل، وبلغ معامل التحديد للعلاقة بين الرضا عن الحياة والشفقة بالذات (٠.٦٣) مما يؤكد الأهمية التربوية والدلالة العملية للعلاقة الموجبة بين متغيري البحث.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التى تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة حيث أظهرت جميعها وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة مثل دراسة إيناس حسن (٢٠٢٢)، ودراسة يوسال (Uysal, 2014)، كما أن القدرة على قبول الذات بلطف أثناء المعاناة ترتبط بشكل كبير بالرضا عن الحياة وكذلك يمكن التنبؤ باللطف بالذات والانسانية المشتركة واليقظة العقلية بشكل إيجابى عن طريق الرضا عن الحياة، كما توجد علاقة سالبة بين لوم الذات والعزلة والتوحد المفرط وبين الرضا عن الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الأفراد ممن لديهم القدرة على التواصل بالآخرين والاعتراف بأن الألم والاخفاقات وصعوبات الحياة جزء من التجربة الانسانية العالمية يتمتعون بمزيد من الرضا عن الحياة حيث إن إدراك الأفراد بتواصلهم مع غيرهم من البشر خلال التجربة الانسانية المشتركة يقلل من الاكتئاب ويعزز الشعور بالرضا عن الحياة.

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية:

- أحمد محمد اسماعيل (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسى وفاعلية برنامج تدريبى فى تحسين الرضا عن الحياة لديهم. رسالة دكتوراه –غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
- أسعد عبد اللطيف سندى(١٩٩٦). الاتجاهات الوالدية نحو المتخلفين عقلياً وعلاقتها بالتوافق الشخصى والاجتماعى لدى عينة من طلاب معهد التربية الفكرية بمدينة جدة. رسالة ماجستير– غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠١٣). مقياس الرضا عن الحياة للكبار.القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٧).أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي الرابع عشر – الإرشاد النفسى من أجل التنمية فى ظل الجودة الشاملة. مجلة الإرشاد النفسى–جامعة عين شمس، (١) ١٤، ٢٤٣– ٢٨٩.
- إيمان فؤاد الكاشف (١٩٨٩). أثر برنامج إرشادى فى تعديل الاتجاهات الوالدية نحو أبنائهم المعاقين عقلياً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق.
- إيناس أحمد حسن (٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، ٥٤ (٢)، ١٨٢– ٢٠٣.
- بطرس حافظ بطرس(٢٠٠٦). فعالية برنامج إرشادى فى تحسين التوافق لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة السمعية وأثره فى تغيير اتجاهاتهن نحوهم. الموتمر السنوى الثالث عشر، ١(١٣)، ٣٣٧– ٤٢٢.
- السيد كامل منصور(٢٠٠٩). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس،٣ (٢) ، ٢٩–١٠١.
- حامد عبد السلام زهرا ن(١٩٨٤). علم النفس الاجتماعى(ط٥). القاهرة: عالم الكتب.

- رضا رجب عبد القوي (٢٠١٤). العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفي في خدمة الفرد وتعديل الاتجاهات الوالدية السالبة نحو الإعاقة الذهنية لأبنائهم. مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، جامعة حلوان، ٣٦ (١٢)، ٥٢٧١ -٥٣٢٠.
- رياض نايل العاسمى(٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، ٣٠(١)، ١٧- ٥٦.
- سهير كامل أحمد (١٩٩٣). الصحة النفسية والتوافق.القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- سوسن إبراهيم حجازى (٢٠٠٧). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأداء الاجتماعى لأسر الأطفال التوحديين. مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، مصر،عدد(٢٢): ٢٦٣-٣٢٠.
- علاء الدين أحمد كفافى(١٩٩٠). الصحة النفسية (ط٣). القاهرة: دار هجر للطباعة والنشر والإعلان.
- عماد بن عبده بن علوان (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة بمدينة أبها. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٥(٩)، ١-٢٢.
- فاطمة المنتصر الكتانى (٢٠٠٠).الاتجاهات الوالدية فى التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الأطفال . الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- فاطمة محمود عبد الغفار(٢٠٠٩). اتجاهات التنشئة الوالدية نحو الأبناء المعاقين عقلياً وعلاقتها بالمستوى الاقتصادى الاجتماعى للأسرة: دراسة ميدانية بمدينة القصيم بالمملكة العربية السعودية. رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامى جامعة أم درمان الإسلامية.
- فدوى أنور توفيق (٢٠١٨). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. مجلة الارشاد النفسى-جامعة المنيا، ٤ (٥)، ٦٠- ١١٦ .
- مايكل أرجايل(١٩٩٣). سيكولوجية السعادة (ترجمة: فيصل عبد القادر يونس ، مراجعة، شوقى جلال) عالم المعرفة، العدد (١٧٥)، الكويت: المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.

- محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤). مقياس الشفقة بالذات: دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٣)، ٤٩-٧١.
- مجدى محمد الدسوقى (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨(٢٠)، ١٥٧-٢٠٠.
- منى أبو شعيب و أسامة البطاينة(٢٠١١). أثر برنامج تدريبى فى تعديل اتجاهات والدى الأطفال التوحديين نحو أطفالهم. المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، جامعة اليرموك ، الأردن، ٢٨ (٢)، ٥٠٤- ٥٢٥.
- منى صبحى الحديدى و جمال محمد الخطيب(١٩٩٦). أثر إعاقة الطفل على الأسرة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، عدد(٣١)، ١-٢٢.
- نهى يوسف اللحامى (١٩٨٤). الاتجاهات الوالدية نحو الإعاقة وعلاقتها بكل من العلاقات داخل الأسرة والسلوك التوافقى لدى المتخلفين عقلياً. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الأزهر.
- وحيد مصطفى مختار (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية فى خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية– جامعة المنوفية، ٢ (٣)، ٢-٤١.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Ahmed, N., & Bhutto, Z. H. (2016). Relationship between parenting styles and self compassion in young adults. Pakistan Journal of Psychological Research, 31(2), 441-451.
- Akgün, R. (2019). An examination of the relationship between perceived parenting styles and self-compassion in Armenian group (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In M., Tull, & N. Kimbrel., (Eds.). Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment. (pp. 567-596). United states: Academic Press.
- Diener, E., & Rahtz, D. (Eds.). (2012). Advances in quality of life theory and research (Vol. 4). New York: Springer Science & Business Media.
- Dyson, L. L. (1991). Families of young children with handicaps: Parental stress and family functioning. American journal on mental retardation. 95(6), 623–629.
- Faso, D. J., Neal-Beevers, A. R., & Carlson, C. L. (2013). Vicarious futurity, hope, and well-being in parents of children with autism spectrum disorder. Research in Autism Spectrum Disorders, 7(2), 288-297.
- George-Levi, S., & Laslo-Roth, R. (2021). Entitlement, hope, and life satisfaction among mothers of children with developmental disabilities. Journal of Autism and Developmental Disorders, 51(11), 3818-3828.
- Ginevra, M. C., Di Maggio, I., Santilli, S., Sgaramella, T. M., Nota, L., & Soresi, S. (2018). Career adaptability, resilience, and life satisfaction: A mediational analysis in a sample of parents of children with mild intellectual disability. Journal of Intellectual & Developmental Disability, 43(4), 473-482.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. Mindfulness, 7(3), 700-712.
- Hassall, R., Rose, J., & McDonald, J. (2005). Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: The effects of

parental cognitions in relation to child characteristics and family support. Journal of Intellectual Disability Research, 49(6), 405-418.

- Kasımoglu, N., & Arıkan, D. (2021). Examination of Affiliate Stigma, Hopelessness and Life Satisfaction in Parents of Children with Intellectual Disabilty. Galician medical Journal, 28(2), 123-202.
- Kaur, R., & Arora, H. (2010). Attitudes of family members Towards mentally handicapped children and family Burden. Self and identity, 24(8), 85–97.
- Kearney, P. M., & Griffin, T. (2001). Between joy and sorrow: Being a parent of a child with developmental disability. Journal of Advanced nursing, 34(5), 582-592.
- Kristiana, I. (2017). Self-compassion and parenting stress in mothers of children with cognitive disability**.** Jurnal Ecopsy, 4, (1). 52- 57.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. Journal of Child and Family Studies, 24(8), 2332-2344.
- Morley, R. H. (2015).Violent criminality and self-compassion. Aggression and violent Behavior, 24, 226-240.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. Motivation and emotion, 33(1), 88-97.
- Neff, K. D. (2003b) .Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2, 85–101.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In E. M, Seppälä., E, Simon-Thomas., S. L, Brown., M. C, Worline., C. D, Cameron., & , J. R. Doty. (Eds.). The Oxford handbook of compassion science. Chap. 27. (pp 371-386).New York: Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and identity, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), Compassion and Wisdom in Psychotherapy (pp. 79-92). New York: Guilford Press.

- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. Mindfulness, 6(4), 938-947.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010).Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Self and Identity, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. Journal of Cross-Cultural Psychology, 39(3), 267-285.
- Nemati, S., Shojaeian, N., Martínez-González, A. E., Hosseinkhanzadeh, A. A., Katurani, A., & Khiabani, I. (2022). Maternal acceptance–rejection, self-compassion and empathy in mothers of children with intellectual and developmental disabilities. International Journal of Developmental Disabilities, 68(2), 102-106.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993): Review of satisfaction with life scale, Journal of phsycolgical Assessment, 5(2), 164- 172.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. Self and Identity, 14(1), 104-117.
- Roach, M. A., Orsmond, G. I., & Barratt, M. S. (1999). Mothers and fathers of children with Down syndrome: Parental stress and involvement in childcare. American Journal on Mental Retardation, 104(5), 422-436.
- Robinson, S., Hastings, R. P., Weiss, J. A., Pagavathsing, J., & Lunsky, Y. (2018). Self-compassion and psychological distress in parents of young people and adults with intellectual and developmental disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 31(3), 454-458.
- Sari, H. Y., Baser, G., & Turan, J. M. (2006). Experiences of mothers of children with Down syndrome. Paediatric Nursing, 18(4), 29.
- Shamim, M., & Osman, A. A. M. (2015). Parental attitudes towards children with mental retardation: Across sectional study from NGOs in Northern India. International Journal of Research in Health Sciences, 3(2), 267-73.

- Shapiro, S., Siegel, R., & Neff, K. D. (2018). Paradoxes of mindfulness. Mindfulness, 9(6), 1693-1701.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it?: A review of definitions and measures. Clinical psychology review, 47, 15-27.
- Tan,Y.(2015). Interrelationships between parenting styles, self-compassion and emotional intelligence in youths (Doctoral dissertation).
- Uysal, R. (2014). Life satisfaction and self-compassion: A structural equation modelling. International Journal of current Research, 6(6), 7251-6.
- Warren, R., Smeets, E., & Neff, K. (2016). Self-criticism and self-compassion: risk and resilience: being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. Current Psychiatry, 15(12), 18-28.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. Personality and Individual Differences, 98, 91-95.